

健康診断の受診はお済みですか？

受け忘れていませんか？特定健診！

さて、建設国保本部より特定健診受診券の有効期限等をご案内するのハガキを皆さまのご自宅あてにお届けを予定しています。

忘れてませんか？
特定健診

また、特定健診を受診されていない方々へのお知らせです。特定健診「受診券」による、受診期間は**令和2年1月31日**までとなっておりますので、まだ受診されていない方はこの機会に速やかに受診されますようご案内申し上げます。

特定健診は病気の“芽”を早い段階で発見して摘み取り（=病気の発症を防ぎ）生活改善につなぐための大切な健診です。

★★特定健診受診券を紛失された方は速やかに再交付申請をしてください★★

集団健診のお知らせ

平日の受診が難しい方を対象に日曜日の集合健診を別添のとおり実施いたします。建設国保加入者は、家族も含め補助金の対象です。是非この機会に受診をしてください。

実施日：令和2年1月19日（日）

医療機関：医療法人新産健会スマイル健康クリニック（旧：産業健診センター）

場所：伏古記念会館（札幌市東区伏古7条2丁目8-15）

※ かけた費用の建設国保補助額を超えた分は、当日の現金徴収は行いませんのでご了承ください。後日、請求書が届きましたら、納入されますようお願いいたします。

特定健診！次のような理由で受けてない方が少なくありません…
あなたはどのタイプ？？

危険なタイプ 1 自分の健康に自信満々



健康には自信あり！健診なんて興味ないなあ

私、健康にはすごく気をつけてるから大丈夫

- 生活習慣病は自覚症状が出にくく、「あんなに元気だったのに、ある日突然倒れた」「気づいた時は手遅れだった」というケースも少なくありません。
- だからこそ特定健診が大切。自覚症状がない異常も発見することができます。
- 健診は、自分の健康法をチェックするチャンスです。異常がなければ今のままでOK。異常が見つかったら軌道修正（生活習慣を改善）して、次の健診で結果を確認します。年1回の健診を健康管理にお役立てください。

健診結果

危険なタイプ 2 小さな異常は放ったらかし



たしかにおなかが出てきたけど、別にそれだけ、健康は悪くないよ

健診で少し異常があったけど、体調は悪くないし、今年は大丈夫

- 生活習慣病はゆっくりと、でも確実に進行していきます（下の図）。わずかな異常でも、放置していればいずれは発症してしまうおそれが高いのです。
- “ちょっとした”異常がいくつ重なると、一気に深刻な病気を引き起こしてしまうこともあります。
- でも大丈夫。健診で早めに異常に気づき、好ましくない生活習慣を改善することで、生活習慣病を発症するリスクは小さくできます。

心臓病発症の危険度



心臓病のリスク (肥満・高血圧・高血糖・脂質異常) の数	心臓病発症の危険度 (%)
0	約10
1	約20
2	約30
3-4	約40

リスクが3-4ある人は、0の人に比べて発症率が36倍!!

危険なタイプ 3 「忙しいから」と健診に行かない



仕事が終わらなくて……

忙しくて駆けに行く時間がないのよね

- 生活習慣病はいつたん発症してしまえば、入院や手術、長期にわたる治療やリハビリなど、日常生活に大きな支障が出ます。重い障害が残ったり、死に至ることも少なくありません。
- 「バリバリ働き続けたい」「子どもが成長するまで元気でいたい」「憧れの海外旅行にいつか行きたい」。こうした願いを叶えるには、健康が前提です。「元気で長生き」するために、年1回の健診の予定を優先させてみませんか？

危険なタイプ 4 面倒くさがり



手抜きがわずらわしくて……

正確、豊村に行くのがおっくう

みんななく受け終われたら早退したいわ

- 特定健診は“おトク”な健診。「異常を発見して終わり」ではなく、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合、引き継ぎプロ（医師や保健師、管理栄養士など）から生活習慣改善、健康回復のためのサポートを受けられます（＝「特定保健指導」）。
- 生活習慣病の発症に気づかずにまじまじと病気を発症してしまえば、医療費が家計を圧迫するだけでなく、収入が落ち込むおそれがあります。また、こうした病気にかかる国民が増えると医療費全体が増加し、保険料や税金の引き上げにつながりかねません。

自分のため、家族のため、そして将来のために健診を受けましょう。

問合せ先

全国建設工事業国民健康保険組合 北海道中央支部 窓口
TEL:011-252-2177 FAX:011-251-8380

